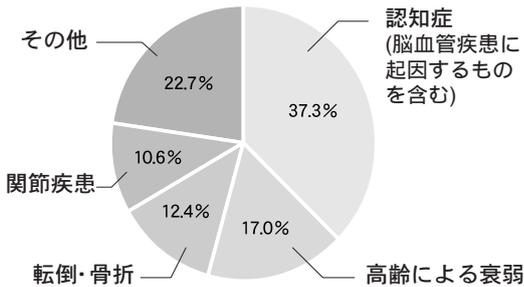


知ることから始める介護予防

シリーズで、制度改正によって創設された介護予防に関する新事業についてお届けしておりますが、8回目の今回は、要介護状態になる原因などを知ることによって予防を促進します。

グラフ：65歳以上の要介護の原因



介 護を必要とする状態、いわゆる要介護状態になる原因として、高い割合を占めるのが認知症です。誰でも1度は耳にしたことがある言葉ですが、詳しく理解している人は意外と少ないようです。

正しく知ろう！認知症

認知症は、脳の知的機能が低下して、日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。老化現象と思われがちですが、脳の障害によって起こる「病気」です。

早期発見して正しく治療すれば、症状が改善したり、場合によっては治ることもあります。

認知症の種類は様々

様々な種類の中で、特に多いのが「脳血管性認知症」と「アルツハイマー型認知症」です。この2つとその混合型を合せると、認知症全体の8割から9割を占めると考えられています。

脳血管性認知症は、脳の血管に障害が起きることが原因の認知症です。頭痛やめまいの自覚症状があつたり、寝たきりになったりします。進行が速く、比較的男性に多く見られます。

アルツハイマー型認知症は、脳の細胞が変性したり消失した結果、脳が縮んで認知症になるもので、ゆっくり進行する特徴があり、からだも気持ちも元気なままなので、自分の症状に気が付かない人もいます。最近では若年層にも多く見られ、女性に多い傾向があります。



年齢に関係なく生涯続けられる趣味を持つことは心身を健康に保ちます。

認 知症の予防は普段からの心がけが大切です。脳を使うことによって刺激し、活性化を促すことで脳の健康が保てます。

例えば、新しいことに挑戦しましょう。毎日同じ生活に慣れてしまうと、脳の機能が衰えます。このため、生涯にわたる趣味や仕事を持ち、常にレベルアップを心がけることにより、脳への刺激と毎日の生きがいが生まれます。

また、人との交流は脳が活発に働きますので、家族や友人との会話を絶やさない生活を送りましょう。

正しく知るといことは、単に認知症の知識を深めるだけでなく、効果的な予防を促進する第一歩なのです。

↓お問い合わせ

すこやか健康センター内
地域包括支援センター係
☎ 62・6021